Regd. No. 1866. Tamil Health. January, 1938.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

காமா.

இது வரையிலும் தோல்வியடையாத உலகப்பிரசித்திபெற்ற
மல் யுத்த வஸ்தாதி.

ஆசிரியர் :
டாக்டர் யூ. ராமராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

ஜனவரி—1938.] விலை அணு 2. தொகுதி 15—பகுதி 1.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீம் டூத் பேஸ்டு

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166-, மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: டத்தா, கத்தியவார், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. **12.** 3 டின் விலை ரூ. **2.**

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

புது வருஷம்—ஒரு புது சகாப்தம் ஆரம்பம் ... 1

ஆரோக்கியமும், போஷிணையும்—ராவ் பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.எ., எம்.பி., ஸி,எம்., டி.டி.எம். அண்டு எச்., புரொபெஸர், மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ். ... 4

தேகப்பயிற்சி—யிஸ்டர் எம். பாபிநீடு, பி.எஸ்.ஸி., (கார்னெல்); எம்.எஸ்.ஸி., (காலிபோர்னியா), பார்லிமெண்டரி செக்ரிடரி ஆப் பப்ளிக் இன்பர்மேஷன், மதராஸ் ... 10

தேக பலம்—நாகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டி., ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹுக்லி ... 15

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 20

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 20

குணத்திற்கும் நீடித்திருப்பதற்கும்
ஜனங்களுக்குத் தேவையான மாதிரிகளுக்கும்
பிரசித்திபெற்ற

ARTLIN ஷர்ட்டுகள்.

(ஒவ்வொரு முன்று கஜத்தின்மேலும் ஓரத்தில் **ARTLIN**
என்கிற பெயர் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்.)

கிடைக்குமிடம் :—

தி பக்கிங்ஹாம் அண்டு கர்னடிக் மில் குட்ஸ் ஷோ ரூம்,
ராமகோடி பில்டிங், ரடான் பஜார் ரோட், மதராஸ்.

டிஸ்டிரிபுயூடர்கள் :

சாமி வெங்கடாசலம் செட்டி, குண்டூர் நரசிம்ம ராவ் கம்பெனி,
2, ஜடாமுனி கோயில் தெரு, மதுரை.
(தென் மதராஸ் ஜில்லாக்கள்.)

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் ஸிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

“ஆரோக்கிய தீபிகை” சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

கேரளா க்ஷவர ஸோப்

என் அன்பார்ந்தவரே !

என்னுடைய மிருதுவான முகத்தைப்போலவே இந்த ஸோப்பும் மிக்க மிருதுவாயிருக்கிறது. இந்த மிருதுத்தனம் இந்த ஸோப்பை உபயோகப் படுத்தினதாலேயே உண்டாயிற்று.

முக க்ஷவரம் செய்துகொள்ள இந்த ஸோப்பை உபயோகப்படுத்தினுல் நோயே இராது. சர்மம் மழமழவென்றுமிருதுவாயிருக்கும்.

கேரளா ஸோப் ஸ்டிக்குகளும், ஸோப் பவல்களுக்கூட விற்கப்படும்.

இவை கேரளா ஸோப் இன்ஸ்டிடியூட்டில் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகிவிட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்துபோனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே

"இஷ்டம்போல் பிரயாணம்" டிக்கட்டுகள் எம்.&எஸ்.எம். ரெயில்வே பூறவும்,

"இஷ்டம்போல் பிரயாணம்" டிக்கட்டுகள் எம்.&எஸ்.எம். ரெயில்வே, தென் இந்தியா ரெயில்வே பூறவும்.

"இஷ்டம்போல் பிரயாணம்" டிக்கட்டுகள் எம்.&எஸ்.எம். ரெயில்வே, ஜி. ஐ. பி. ரெயில்வே இவைகளின் ஒரு பாகத்திற்கும்.

"இஷ்டம்போல் பிரயாணம்" டிக்கட்டுகள் எம்.&எஸ்.எம். ரெயில்வேஜோன்களுக்கும்.

கிறிஸ்துமஸ்

புது வருஷ விடுமுறை நாட்களின்போது

கொடுக்கப்படும்.

முழு விவரங்களையும் கொடுக்கும் துண்டுப் பத்திரிகைகளுக்கு அருகாமையில் உள்ள ஸ்டேஷன்களில் தயவுசெய்து கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளவும்.

அல்லது

தி சிப் கமர்ஷியல் மானேஜர்,

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே,

பார்க் டவுன் - - - மதராஸ்

அவர்களுக்கு எழுதவும்.

தொகுதி 15, பகுதி 1] [ஜனவரி, 1938.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர் :

டாக்டர், யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

புது வருஷம்—ஒரு புது சகாப்தம் ஆரம்பம்.

"நமது 'ஆரோக்கிய தீபிகை'க்கு, இப்போது 'பதினைந்து' ஆண்டுகள் பூர்த்தியாகி விட்டன. 1938ஞு ஜனவரிமீ 1உ பதினைந்தாம் ஆண்டு பிறக்கிறது. இச்சுப சம்பவத்தின்போது, நாம் நமது பத்திரிகைக்கு வியாஸம் எழுதுவோர்க்கும், பத்திரிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கும், பத்திரிகையில் விளம்பரம் செய்வோர்க்கும் மனமார்ந்த வந்தனங்களைச் செலுத்துகின்றோம்".

இப்புது வருஷம், ஒரு புது சகாப்தத்தின் ஆரம்பம் என்று நாம் மகிழ்ச்சியுடன் சொல்லுகிறோம். பூலோகத்தில் உள்ள எல்லா நாடுகளிலும் நிலத்தைப் பயிரிட்டு ஜீவித்தும், யாவர்க்கும் முக்கியமான உணவுப்பொருள்களை கொடுக்கவும் வல்ல ஜனத்தொகையின் அப்பிரிவினர், அதிகமாக அசட்டை செய்யப்பட்டவராவார் என்னும் விஷயம் மறுத்துச்சொல்ல முடியாததாகவிருக்கிறது. 1914-ம் வருஷத்தில் ஆரம்பித்த மஹா பூலோக யுத்தம் முடிவான காலம் முதற்கொண்டே, மற்ற எல்லா நாடுகளின் சர்க்காரார், நாட்டுப்புறங்களில் வசிப்போரின் ஜன சமூக, பொருளாதார, ஆரோக்கிய, வித்தியா நிலைமைகளை உயர்த்தும்பொருட்டு தக்க முயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டிருக்க, நமது இந்தியா மட்டும் உறக்கம் பிடித்துப் பழைய நிலைமையிலேயே இருந்து கொண்டு வருகிறது. ஆகிலும், இந்தியாவின் பதினொறு மாகாணங்களில் ஏழில் காங்கிரஸ் அதிகாரம் நிலைநாட்டியதும், இச்சர்க்கார்களின் ஆக்ஷிகளில், புறட்சியான மாறுதல்கள் நடந்துகொண்டு வருகின்றன. உழைத்துக் கஷ்டப்பட்டு ஜீவிக்கும் கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்கு இப்போது நல்ல காலம் பிறந்துவிட்டது. சர்க்காராரின் கவனம் பட்டணங்களை விட்டு நாட்டுப்புறங்களுக்குச் செலுத்தப்படுகிறது. பிரிட்டிஷ் இராஜாங்கத்தில் நமது மாகாணத்திலும், இன்னும் ஒன்று, இரண்டு மாகாணங்களிலும் முதல் முதல் வைத்திய ராஜதந்திரி, வைத்திய சுகாதார இலாகாக்களுக்கு மந்திரியாக அமர்ந்திருக்கிறார். இது சரியே. ஏனெனில், வேற்றுமை ஏற்படும்போது, தள்ள முடியாதபடி, நிபுணரின் யோசனைக்காக வேறு உத்தியோகஸ்தரைத் தேடாமல் தாமே

வைத்திய சுகாதார இலாக்காக்களில் உள்ள குற்றங்குறைகளைக் கண்டுபிடித்து, தமக்கு எது யுக்தமோ, அதன்படி நடக்க அவருக்கு யோக்கியதை உண்டு. நமது சுகாதார மந்திரி செய்த முதற்காரியம் யாதெனில், ஒவ்வொரு தாலூக்காவிலும் எந்த ஊரில் அடியோடே குடிக்க ஜலமில்லையோ, அல்லது எங்கெங்கே வெகுதூரம் போய் ஜலம் கொண்டுவரும்படியாயிருக்கிறதோ, அந்த ஒரு ஊருக்கு "சுத்தமான ஜலாதாரம்" ஏற்படுத்தியதேயாம். இவ்வாறாக, சில வருஷங்களுக்குள், நமது இராஜதானியிலுள்ள எல்லாக்கிராமங்களிலும் குடிக்க சுத்த ஜலம் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இதனால், இப்போது கிராமத்தார்களுடைய சக்தியைப் பிழிந்து எடுக்கும்படியான வருஷவாரி காணும் காலரா, இதர ஜீரண சம்பந்தமான வியாதிகள் ஆகிய இவை ஒழியும். மந்திரிகள் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் இரண்டாவது நற்செய்கை "மதுபான விலக்கு". இந்த வருஷத்தில் ஒரு ஜில்லாவில் மட்டும் இது அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு இருக்கிறது. அடுத்த சில வருஷங்களுக்குள் மற்ற ஜில்லாக்களிலும் அமுலுக்கு வரும். மதுபான விலக்கினால் உண்டாகும் மனோபலம், நன்னடத்தை, தேகபலம், பொருளாதார லாபம் ஆகிய இப்பலன்கள் யாவருக்கும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெரிந்தவிஷயமானதுபற்றி, அவற்றை மறுபடியும் இங்கெடுத்துரைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. மூன்றாவது, 'கல்வி'. எல்லாப்பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலும் ஆரோக்கிய அறிவு, ஆரோக்கியப் பழக்கம் இவற்றைக்குறித்துக்கற்பிப்பது, கல்வியின் பெரும்பான்மையான கருத்துக்களில் ஒன்றாகவிருக்கவேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமான விஷயம். கல்வியானது ஒருவனைத் தக்கோனாகவும், தகாதவனாகவும் செய்யும்". இதுவே இப்போது பவுடோயிங்(ஜாவா)கில் தொலைதூரத்திலுள்ள கிழக்குப் பிரதேசங்களின் கிராம சுகாதாரத்தைப்பற்றி நடந்த கூட்டத்தின் தீர்மானமாகும். காங்கிரஸ் மந்திரிகள் தாங்கள் செய்திருக்கும் இலவசமான கட்டாய ஆரம்பக்கல்வி ஏற்பாட்டில், 'ஆரோக்கியக் கல்வி'யைக் குறித்து மறக்கவில்லை. வார்தா ஸ்கீம்படி, ஆரம்பப் பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரத்தைக் கற்பிப்பதற்கு, பாட நிர்ணயத்தில் தக்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது :—

(a) நபரின் சுகாதாரம், பற்கள், நாக்கு, நகங்கள், கண்கள், மயிர், மூக்கு, சர்மம், உடை இவற்றின் பாதுகாப்பு.

(b) வீடு, கிராமம் இவைகளின் சுத்தம், சுகாதாரம், மலத்தை அப்புறப்படுத்தல்.

(c) சுத்தமான ஜலம்; கிராமக்கிணறு.

(d) சுத்தமான காற்று, அதைப் பரிசுத்தம் செய்வதில் மரங்கள் செய்யும் தொழில். சரியானபடி சுவாஸித்தல்.

(e) ஆகாரம்; சுத்தமானதும், சுத்தமல்லாததும்; சரிசமானமான ஆகாரங்கள்.

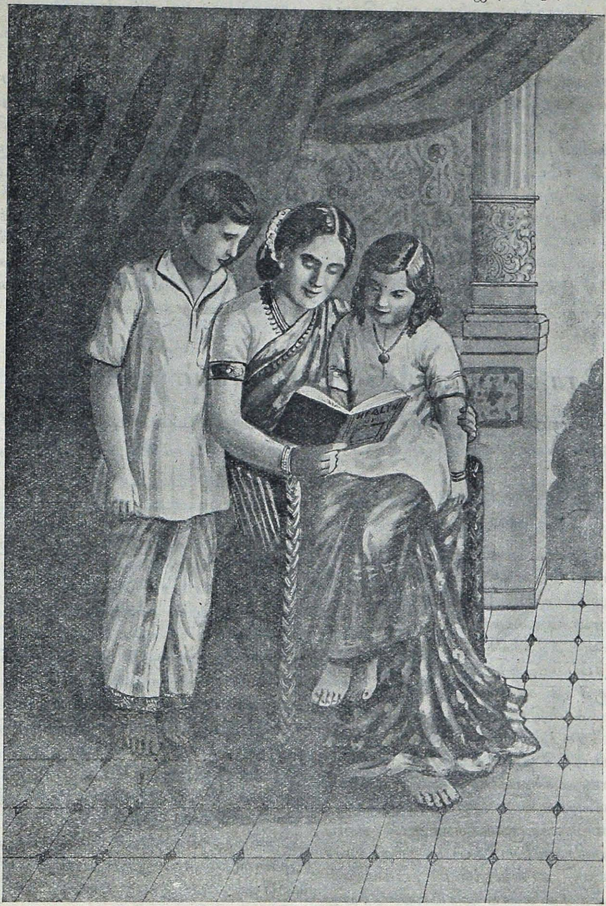
(f) முதல் உதவியும், சாதாரண பரிகாரங்களும்.

(g) சாதாரணமான கொள்ளை நோய்கள்; தொத்து வியாதிகளும், அவைகளினின்றும் பாதுகாக்கும் விதமும்.

(h) ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க நன்னடத்தையுடன் கூடியிருத்தல்.

தேகப்பயிற்சியை, அதாவது விளையாட்டுகள், குஸ்தி, டிரில் முதலியவற்றையும் மறக்கவில்லை. தேகத்தொழில் சாஸ்திரமும், அதாவது மானிட தேகமும் அதன் தொழிலும்—பாட நிர்ணயத்தில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு கிராமத்தாரிடம் சுகாதார உணர்ச்சியைத்தூண்டுதல் செய்யும்பொருட்டு, அவருக்குக் குழந்தைப்பருவ முதற்கொண்டே சுகாதாரக் கொள்கைகளைக் கற்பிக்க வேண்டும். ஆனதுபற்றி, இந்த வார்தா ஸ்கீமானது சரியான மார்க்கத்தில் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. இதை இந்தியா முழுதிலும் அனுசரிக்கும் பக்ஷத்தில் பின்வரும் சந்ததியார் வாழ்வதற்கு நமது நாடு ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும், ஐசுவரியமுள்ளதாகவும் இருக்குமென்று நாம் சொல்லலாம்.

நான்காவது, காங்கிரஸ் மந்திரிகள், நாட்டுப்புரங்களில் "ரேடியோ ஸ்தாபனங்கள்" கட்ட ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். ஊராய்த் திரியாமல் சாஸ்திர அறிவை ஜனங்களுக்குப் போதிப்பதற்கு இதுவே தக்க உபாயம். ஐந்தாவது, "கிராம



ஆரோக்கிய தீபிகையைப் படித்து, அதனுல் பயனடை.

பிரசார விஷயமாய் அனுவசியமாய்க் கஷ்டப்பட்டுப் பணம் செலவழித்து, ஊர் வைத்திய சிகிச்சையை" விஸ்தாரம் செய்யும் ஏற்பாடு. ஏற்கெனவே, இந்த வரு

ஷத்தில் அதிகமாக 19 கிராம வைத்திய சாலைகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த டாக்டர்கள் அவரவர் இலாக்காக்களில் ஆரோக்கிய வேலையையும் செய்ய வேண்டும். இதனுல் ஜனநெருக்கடியான நமது தேசத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்திய உதவியின்றி ஜனங்கள் மாளும்படி விடப்படுகின்றனர் என்கிற ஒரு வசை சீக்கிரத்தில் ஒழியும். கடைசியாக, விவசாயிகளின் கடன் நிவர்த்தி மசோதா சட்டம் சட்ட சபையில் கொண்டுவரப்பட்டிருக்கிறது. குடியானவனை நல்ல ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்து, அவன், கடன் தகாதா யாதுமின்றி, மும்மரமாயும் லாபகரமாயும் தன் தொழிலைச் செய்வதற்காகவே இந்த சட்டம் கொண்டுவரப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மசோதா கடைசியாக எந்த விதமான மாறுதலடைந்த போதிலும், இது அவசியம் என்பதைப் பற்றியும், இது தீவிரமான விஷயம் என்பதைப்பற்றியும் அபிப்பிராய பேதமிராது.

சுவல்ப காலத்திற்குள் ஜனங்களுடைய நன்மைக்காக காங்கிரஸ் மந்திரிகள் கொண்டுவந்த சட்டங்கள் யாவும் செய்ய சாத்தியமாயிருந்ததற்குக் காரணம் அவர்களுக்குத் தடை யாதொன்றுமிராமலிருப்பதும், ஜனங்களுடைய ஆதாவு இருப்பதுமேயாம். இவ்வாறு புதுசகாப்தம் ஆரம்பித்துவிட்டது. ஆனதுபற்றி, ஜனங்கள் மேலும் மேலும் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும், ஐசுவரியவான்களாயும், சுகமுள்ளவர்களாயும் இனி வாழ்வார்களென்று நம்புகிறோம்.

ஆரோக்கியமும், போஷணையும்

(1937-ம் வருஷம், டிசம்பர் மாதத்திய இதழ், 230-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி.)

ராவ்பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி,
பி.ஏ., எம்.பி., ஸி.எம்., டி.டி.எம். & எச்.,
புரொபெஸர், மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ்.

ஆகாரம், போஷணை இவற்றைக்குறித்த சாஸ்திரம்.

மனிதனுடைய வாழ்நாளில் கவனிக்க வேண்டிய ஆரோக்கிய விதிகளில் கடைசியானதும், அதிலும், அதிக முக்கியமானதுமான விதியைக்குறித்து இப்போது சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன். இந்த விஷயத்தைப்பற்றி, ஆகாரம் போஷணை இவற்றைக்குறித்த சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. ஆகார சாஸ்திரத்தின் கருத்து யாதெனில், தேகத்தின் தேவைகளை சரியானபடி பார்த்திசெய்யும்பொருட்டு, என்ன விதமான ஆகாரங்கள் தேவை? ஆகாரம் எவ்வளவு வேண்டும்? எந்த விகிதாசாரம் ஆகாரம் கலந்திருக்கவேண்டும்?' என்பவற்றை நிர்ணயிப்பதேயாம். இந்த ஆகார போஷண சாஸ்திரத்தை டாக்டர்கள் கூட, வெகுகாலமாக அசட்டை செய்து வந்திருக்கின்றனர். வைத்திய பாட நிர்ணயத்தில்கூட, இந்த சாஸ்திரம் சேர்க்கப்படவில்லை என்று விசனத்துடன் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ஆனல், இப்போது சில வருஷ காலங்களாக, மற்ற எல்லா சாஸ்திரங்களைக்காட்டிலும் ஆகாரத்திற்கும் போஷணைக்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தைப்பற்றிய சாஸ்திரத்தின் அபிவிருத்தி அதிகமாகவிருக்கிறது. இந்த நூதன சாஸ்திரமானது அநேகவித சாஸ்திரங்களினின்றும் விஷயங்களைத் திரட்டி எடுத்து அபிவிருத்தியாயிருக்கிறது. இந்த சாஸ்திரத்தின் முக்கிய அம்சங்கள் இப்போது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இந்தச் சாஸ்திரத்தில் யாதொரு சிரத்தையும் எடுத்துக்கொள்ளாதவர்கள் தாம் இதில் யாதொரு அபிவிருத்தியும் இல்லையென்று நினைக்கிறார்கள்.

இந்த நூதன சாஸ்திரமானது, இப்போது வழங்கிவரும் ஆகார நிர்ணயங்கள் பிசகானவையென்றும், இப்போது

வழங்கிவருவதே போதுமானதென்று கருதப்படும் ஆகார நிர்ணயங்களில் உயர்ந்தபோஷணையில்லையென்றும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களைச் சரியான போஷணையுள்ளதாகச் செய்துகொள்வது அவசியமென்றும் சாத்தியமென்றும் நமக்கு ஏற்படுகிறது. சரியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பொறுக்கி எடுப்பதனால் அவை ஒரு நபருடைய ஆரோக்கியத்திற்கும் சக்திக்கும் எவ்வாறு அனுகூலமாயிருக்குமென்பதை அது கற்பிக்கிறது.

இது வரையிலும் ஆகாரத்தினால் ஆரோக்கியத்திற்கு நேரிடும் பிரதிகூலங்களைமட்டும் வற்புறுத்திச் சொல்லப்பட்டது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்துடன் கெடுதலான வஸ்துக்களைக் கலப்பதைத் தடுக்கவும், நோய்க்கிருமிகளினால் அவை அசுத்தப்பட்டு, அதனால் உண்போர்க்கு நோய்ப் பரவுவதைத் தடுக்கவும், ஆகாரம் சமைப்பதற்காக விற்கப்படும் பதார்த்தங்கள் அழுகி, நாற்றமெடுக்காமல் இருப்பதைத் தடுக்கவும் சட்டங்கள் பிறப்பிக்கப்பட்டன. சுத்தமான ஆகாரச்சட்டங்களினால் கெடுதலான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் விற்கப்படுகிறது தடை செய்யப்பட்டு, அதனால்நேரிடும் கேடுகளிலிருந்தும் ஜனங்கள் பாதுகாக்கப்பட்டனர்.

ஆனால், ஆகாரத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள அனுகூலமான விஷயங்களைச் சட்டங்கள் பிறப்பிப்பதனால் மட்டும் அடைய முடியாது. போஷணாசாஸ்திரத்தின் முக்கியமான அம்சங்களை ஜனங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும். முக்கியமாய், பள்ளிக்கூடங்களிலும், கல்லூரிகளிலுமுள்ள மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும். ஆகாரத்தில் போஷணைக் குறைவு ஏற்பட்டால், ஆரோக்கியத்திற்கு இரண்டுவிதமான அபாயம் நேரிடும். முதலாவது, போஷணைக்குறைவால் உண்டாகும் நோய் காணும். இரண்டாவது, கொள்ளைநோய் காண்பதற்கு அதிகமாக இடம் கொடுக்கும்.

போதுமான ஆகாரத்திற்கு முக்கியமான அம்சங்கள்.

ரஸாயன சாஸ்திரப்படி போதுமான ஆகாரத்திற்கு முக்கியமான அம்சங்கள் யாவையெனில்:—

(1) போதுமான சக்தியைக் கொடுக்கும்படியான ஆகாரங்கள்—அதாவது, சுலபமாய் ஜீரணமாகக்கூடிய ரூபத்தில் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் கொழுப்புகளும்; (2) ப்ரோடீன், பிராணிவர்க்கமோ சாகவர்க்கமோ, அது போதுமானதாயும் தக்க மாதிரியாயுமிருக்கவேண்டும்; (3) போதுமான அளவு உலோக வஸ்துக்கள்; (4) போதுமான அளவு முக்கிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.

ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தில் கலந்துள்ள முக்கியமான பதார்த்தங்கள் ஐந்துவிதங்கள். கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், ப்ரோடீன்கள், உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள். நாம் இயற்கையிலிருந்து அடையும் ஆகாரத்தில் இந்த ஐந்துவித பதார்த்தங்களில் சில சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆனால், மனிதன் சாப்பிடத்தக்கதாய் ஒரே ஆகாரத்தில் எல்லாப்பதார்த்தங்களும் சரியான அளவில் சேர்ந்திருக்கவில்லை. ஆனதுபற்றி, நாம் எப்படி அவற்றைக் கலக்கிறது என்கிற விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அதனால், நமது தினப்படி ஆகாரத்தில் மேற்சொல்லிய முக்கியமானபதார்த்தங்கள் சரியான அளவில் சரியான விகிதாசாரம் இருக்கும்படிச் செய்யலாம்.

உலோக வஸ்துக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் முக்கியமானவை.

உலோக வஸ்துக்களாகிய சுண்ணாம்பு, இரும்பு, ஐயோடீன் முதலியனவும், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் என்று சொல்லப்பட்ட வஸ்துக்களும் எவ்வாறு நமக்கு முக்கியமானவை என்று போஷணா சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளினால் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்பவை வலுவையும் சுறுசுறுப்பையும் கொடுக்கக்கூடியவை. இவை போஷணா முறைகளை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. ஆனால், அவை ஆகாரங்களில் துளியளவே இருக்கின்றன. எரிகரும்பாகவாவது, தசைநாரைக் கட்டுவதற்காகவாவது

போதுமான அளவு அவை ஆகாரத்தில் இல்லை. ஆனதுபற்றி, இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அப்படம் போஷணைத்திரவி யங்களல்ல. அவைகளை ஆகார உபகா ணங்கள என்றே சொல்லவேண்டும். ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நமக்கு இயற்கை யில் கிடைக்கக்கூடிய அநேக ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இருக்கின்றன. அவை அநேகவிதம். அவற்றுள் சிலவற்றின் ரஸாயன குணம் மட்டும் கண்டறியப்பட் டிருக்கிறது. இவை போஷணையில் சாதா ரண உபகரணங்களன்று. முக்கியமான உபகரணங்களாகும். ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இராவிடில், சில வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இராமல், உயிர்பிழைத்திருக்க முடியாது. அவை அவ்வளவு முக்கியமா யிருந்தபோதிலும், துளிபளவே காணப் படுகின்றன. ஆனதுபற்றி, மனிதர்களுக் காவது, ஜெந்துக்களுக்காவது தயாரிக் கும் ஆகாரங்களில் அவைகள் அழிந்து போகாமல் பார்க்கவேண்டியதவசியம்.

கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் கொழுப் புக்களும் முக்கியமாய் தேகத்திற்கு சக்தி யைக் கொடுக்கின்றன. தேகத்தைக் கட்டும் பதார்த்தங்கள் ப்ரோடீன்களும் உலோக உப்புக்களும். கட்டடம் கட்டு வோனில் பெருத்தவன் தேகத்தின் ஜீவிய சக்தி; ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், அதன் சிப்பந்திகள். ஆனதுபற்றி, தேகத்தைக் கட்டுவதற்கும், பழுது பார்ப்பதற்கும் இவை பிராணாதாரமானவை. உலோக வஸ்துக்களைப்போலவே ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் ஆகாரத்தில் விஸ்தாரமாய் ஆனால் ஒழுங்கற்றதாய்ப் பரவியிருக்கின் றன. போதுமான அளவு ஆகாரம் எவ் வாறு நமக்கு முக்கியமோ, அவ்வாறே ஆகாரத்தை உண்பதற்காக அதைச் சமைப்பதும் முக்கியமானது.

குறைவாலுண்டாகும் வியாதிகள்.

ஆகாரத்தில் உலோக வஸ்துக்கள் குறைவாயிருப்பதால், அநேகவித வியாதி கள் உண்டாகின்றனவென்று நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அந்த வியாதிகள் யாவை யெனில்: இரத்தமின்மை, காய்டர், பல் சொத்தை, அஜீரணம், எலும்புகள் சரி யானபடி உண்டாகாமலிருப்பது முதலி யன. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைவா யிருந்தால், வளர்ச்சிக்கம்மி, பெரிபெரி, கணமாந்தம், ஸ்கர்வி, சில சர்ம வியாதி கள், கண் வியாதிகள் முதலியன சம்ப விக்கின்றன.

கொள்ளைகொள்ளும் நோய்களில் ஒன் றாகிய க்ஷயரோகமானது, போஷணைக் குறைவினால் உண்டாகும் வியாதியென்று இப்போது வெகுபேர் அபிப்பிராயப்படு கிறார்கள். இரத்தமின்மை என்னும் வியாதியில் சில வகைகள் போஷணைக் குறைவினால் உண்டாகும் வியாதிகளில் சேர்ந்தவையென்று இப்போது கண்டறி யப்பட்டிருக்கிறது.

ஆகார வழிகாட்டிகளும், ஆகாரப் பொருளாதாரமும்.

ஆகாரமானது மாறுபட்டிருக்கவேண் டும்; அது வாய்க்கு ருசியாயிருக்க வேண்டும்; பார்வைக்கு அழகாயிருக்க வேண்டும். ஆனால், இம்மாதிரி ஆகாரங் களைச் சமைப்பதில், உலோக உப்புக்களை யும் ஜீவஸத்துப்பொருள்களையும் அழிக் காமலும், எறிந்துவிடாமலும் இருக்க வேண்டுமென்பதைமட்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு சரி சமானமான ஆகாரத்தில், முக்கியமான பதார்த்தங்கள் ஐந்தும் சரியான விகிதா சாரம் இருக்கும்படி பார்க்கவேண்டும். ஆகாரத்தின் அளவோ, நபரின் வயதிற் கும் தொழிலுக்கும் தக்கபடி இருக்க வேண்டும்.

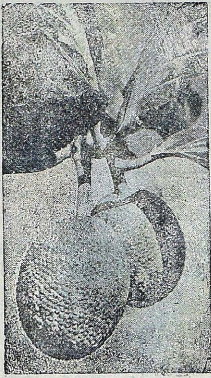
சரியான போஷணைக்குப் பசியும் இச் சையும் வழிகாட்டிகளல்ல. ஆகார விஷ யத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புராதன பழக்க வழக்கங்கள் யாவும் ஒவ்வொரு ஜாதியா ரின் வெகுநாளைய அனுபவத்தையொட்டி ஏற்பட்டனவே. வாய்க்கு ருசி என்றும், பசி அகோரமாயிருக்கிறதென்றும் ஒரு வன் அளவுக்குமிஞ்சி புசிப்பதைத்தடுப்ப தற்கு அவை உபயோகமாகவிருக்கின் றன. ஆனால், போஷணை விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், அந்தப் பழக்க வழக்

கங்கள் சரியானவை என்று சொல்வது பிசகு.

பொருளாதாரத்தில் விலை தெரியுமே யொழிய, குணம் தெரியாதென்று சொல்வது வழக்கம். ஆனால், ஆகாரப்பொருளாதார விஷயத்தில் இம்மாதிரி சொல்ல முடியாது. ஏனெனில், போஷண சாஸ்திரத்தில் விலை, குணம் இரண்டும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

பாதுகாக்கும் ஆகாரங்கள்.

நமது ஆகாரத்தில், மற்ற எல்லாப் பதார்த்தங்களைக்காட்டிலும், சுண்ணம்பும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அதிகமாகக் குறைவு ஆனால், இவைதாம் சரியான ஆரோக்கியத்திற்கு அல்லது சரா



ஆரோக்யத்திற்காக காய் கறிகளை உண்.

சரிக்கு மேற்பட்ட ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானவை. இந்தப்பதார்த்தங்கள் போதுமான அளவு பால், பழம், காய்கறிகள், முட்டை இவைகளில் இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்த ஆகாரங்களுக்குப் பாதுகாக்கும் ஆகாரங்கள் என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. போஷண சாஸ்திரத்தில், இந்த ஆகாரங்களிலிருந்தே நமக்கு வேண்டிய காலோரிக்கள் அல்லது சக்தியை அதிகமாக அடையவேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நமது ஆகாரத்தில் இந்தப் பதார்த்தங்களுக்கு நாம் முதன்மை ஸ்தானம் அளிக்கவேண்டும். இந்தப் பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களை நாம் தாராளமாய் உட்கொள்வோமானால், நமது இளமையின் குணங்களை மாறாமல் வெகுகாலம் பாதுகாத்து வரலாம். இவைகளை உபயோகிப்பதனால், இப்போது நாம் சீக்கிரத்தில் முதுமை அடைகிறமாதிரி அடையாமல் இருக்கலாம். சரியானபடி நடத்திய ஆராய்ச்சிகளினால் இது அடிக்கடி நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆகாரங்களைத் தயாரித்தல்.

சாஸ்திரோக்தமாய் ஆகாரங்களைத்தயாரிக்கவேண்டிய முறைகளை சுருக்கமாய் மூன்று சுவல்ப விதிகளில் சொல்லலாம்.

(1) ஆகாரத்தைக் கூடியவரையில் அதன் இயற்கை ஸ்திதியில் நூதனமாயிருக்கையில் உண்ணவேண்டும்.

(2) ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும்போது, அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், உலோக வஸ்துக்களும் அழியாமலிருக்கும்படி பக்குவமான முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

(3) ஆகாரங்களைச் சமைக்கும்போது, வாய்க்கு ருசி கொடுப்பதற்கும், ஜீரணமாவதற்கும் எவ்வளவு சூடாய்ச் சமைக்க வேண்டுமோ, அவ்வளவு மட்டும் அவைகளை வேக வைக்கவேண்டும். ஏனெனில், அளவுக்கு மிஞ்சி வேகவைத்தால் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அழிந்துபோகும்.

ஆகாரங்களைத்தெரிந்தெடுப்பதற்கு நாம் போஷண சாஸ்திரத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்ட பாடம் யாதெனில், அவற்றின் அதிகமான அளவு பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களையே அதாவது, பால், பழம், காய்கறிகள், கீரை வகையறாக்கள், முட்டை இவைகளையே தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும் என்பதாம்.

சூரிய கிரணங்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும்.

மற்றொரு பாடம் யாதெனில், சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் சர்

மத்தின்மேல் படும்போது தேகத்தில் முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களில் ஒன்று உண்டாவதற்கு அது உதவியாயிருக்கிறது என்பதேயாம். இயற்கையில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் உண்டாகாத பக்ஷத்தில், (முக்கியமாய் சில நாடுகளில் சில மாதங்களில் சூரிய வெப்பம் கம்மியாயிருந்து, அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் தேகத்தில்படுவது தடையாகவிருக்கிறது.) இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் செயற்கை முறையில் அதாவது, மீன் எண்ணெய் முதலியவற்றைக்கொண்டு உண்டாக்க வேண்டியிருக்கிறது. நமது நாட்டிலோ, சூரியகிரணங்களின் சேஷ்டையினின்றும் நமது சர்மத்தை நாம் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. இப்போது பள்ளிக்கூடத்தின் நேரங்களை மாற்ற எத்தனிப்பது சரியான வழியாகும்.

ஆரோக்கியமும், உடையும்.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் நமது சிறுவர்கள் தரிக்கும் அனுரோக்கியமான உடையைக்குறித்து நாம் இங்கு எடுத்துரைக்க வேண்டியிருக்கிறது. அளவுக்கு மிஞ்சி உடை தரிப்பது, அல்லது அநேகவித மான உடைகளைத்தரிப்பது நமது உஷ்ணப்பிரதேசத்திற்கு ஏற்றதல்ல. உடையானது சுவல்பமானதாயும், இலேசானதாயும், காற்று புகும்படியானதாயும், வெயர்வையை ஆகர்ஷிக்கும்சக்தியுடையதாயுமிருக்கவேண்டும். நமது தேசத்தில் உடை உடுப்பது இன்பகாமல்ல. தடித்த அல்லது கனத்த உடை தரித்தால் தேகத்திற்கு அசௌகரியம்ஏற்படுகிறது. தேகத்திற்கு அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், படிப்பின்மேல் மனது நாடாது.

ஆகாரத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், தீர்க்காயுளுக்கும் உள்ள சம்பந்தம்.

ஆகாரம் போதுமானதாகவிருந்தபோதிலுங்கூட, அதில் சுவல்ப அபிவிருத்திகள் செய்யும் பக்ஷத்தில், சாரசரி போஷணை, ஆரோக்கியம் இவற்றைக்காட்டிலும் கொஞ்சம் அதிகப்படியாகவே கொடுக்கும். ஆகாரத்திற்கும், ஆரோக்கியம், தீர்க்காயுள் இவற்றிற்கும் உள்ள சம்பந்தம் இனி சந்தேகத்திற்கிடமானதன்று. ஜனங்கள் போதுமான ஆகாரங்கள் வாங்குவதற்கும், மேலே சொல்லிய பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களை போதுமான அளவு வாங்குவதற்கும் சக்தியுள்ளவர்களாயிருந்தால்தான், அந்தத் தேசத்தார்க்கு ஆரோக்கியம், சுகம், சக்தி இவை யாவும் நிரம்ப உண்டாகும்.

'நடக்கிறது நடக்கட்டும்' என்கிற பழமொழி ஆரோக்கிய விஷயங்களுக்குப் பொருந்தியதல்ல. சாரசரி ஆரோக்கியம் ஒருவனுக்கு இருந்தால், அதை சராசரிக்கு மேற்பட்ட ஆரோக்கியமாக அபிவிருத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய முயற்சிகளைத் தேடவேண்டும். ஒரு கனவான் தன்னுடைய கல்லறையின்மேல் எழுதிவைக்கும்படி சொல்லிய சாஸனம் இப்போது எனக்கு ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. அதாவது, "நான் சௌக்கியமாக இருந்தேன். அதைவிட சௌக்கியமாக இருக்க முயன்றேன். அதனல், நான் இப்போது இங்கே இருக்கிறேன்". அவர் அதிகமாக மருந்துகளைச் சாப்பிடாமல், போஷணை சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடி தன் ஆகாரத்தை மட்டும் ஒழுங்குபடுத்தியிருந்தால், அவர் அதிக சுகமாய் தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்திருப்பார்.

பாதுகாக்கும் ஆகாரப்பொருள்களை அதிகமாக உற்பத்தி செய்தல்.

பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களை நமது தினப்படி ஆகாரத்தில் தாராளமாய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று சுலபமாய்ச் சொல்லிவிடலாம். இந்த ஆகாரங்கள் கிடைப்பதரிது என்கிற விஷயம் எனக்குத் தெரியாமலில்லை. அவற்றை வாங்க நமக்கு ஐவேஜ் இருந்தபோதிலுங்கூட, சுத்தமான நல்ல பால் நகரங்களில் கிடைப்பது கடினம். சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்குங்கூட, சரியான பால் கிடைக்கிறதில்லை. கிராமாந்தரங்களில், கிராமத்தார்களின் கடன் தொந்தரவும், பட்டினி கிடக்கும் அவன் சம்சாரமும், பலஹீனமுள்ள கால் நடைகளும், மேய்க்கால் கம்மியாகயிருத்தலும் ஆகிய இவையே போதுமான அளவு நல்ல பால் கிடைக்காமல் இருப்பதற்கு அறிகுறிகளாகும்.

நமது ராஜதானியில் (மைசூர் மாகாணம் தவிர) ஒரு பட்டணத்திலாவது நல்ல பால் விற்குமிடம் கிடையாது. மேனாட்டுப் பட்டணங்களில் இருப்பது போல் பகலிலும் இரவிலும் எந்நேரத்திலும் பாலும், பாலிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய வெண்ணெய், தயிர், நெய் முதலியவைகளும் இங்கே நமக்குக் கிடைப்பதரிது. கொழுத்த பால் ஏடோடு கூடியதும், நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் அளிக்கப்பட்டதுமான பால் எந்நேரத்திலும் அங்கே கிடைக்கும். ஒவ்வொரு வீதியிலும் பால் கடையும், பழக்கடையும், கறிகாய் கடையும் அங்கே உண்டு. பால், பழம், காய்கறிகள் இவைகளைக் கெடாமலிருக்கும் பொருட்டு ரிப்ரிஜரேடர்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. எத்தனை நாளானாலும் அவை நூதனமாகவே இருக்கும். நமது நாடோ விவசாயத்தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் நாடு. ஆனால், கைத்தொழில் புரியும் மேனாட்டு நகரங்களிலிருந்து நாம் நல்ல பாலும், நல்ல பழங்களும், நல்ல காய்கறிகளும் தருவிக்கிறோம். இதற்குக் காரணமென்ன?

நம்மைப்போன்ற ஒரு விவசாயதேசம், பால், பாலிலிருந்து எடுக்கப்படும் வஸ்துக்கள், குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய செயற்கை ஆகாரங்கள், தயாரிக்கப்பட்ட முதிர்ந்தவர்களின் ஆகாரங்கள், புட்டியில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள், காய்கறிகள், இன்னும் இதர தகரத்திலும் புட்டியிலும் அடைக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள் ஆகிய இவைகளை அயல்நாடுகளிலிருந்து நாம் தருவிப்பது நமக்குக் கீர்த்தியா?

பாதுகாக்கும் ஆகாரங்கள் சீர்குலைந்து போவதற்குக் காரணங்கள்.

நாம் பசுவிற்குச் செய்யவேண்டிய மரியாதையை என் இழந்துவிட்டோம்? பசுவானது நம்முடைய வளரும் குழந்தைகளுக்கு செவிலித்தாயாகும். மாடுகளை வைத்துக் காப்பாற்றக்கூடிய யோக்கியதையுள்ள கிராமாந்தரங்களிலுள்ள குடும்பங்களில் இப்போது எத்தனை குடும்பங்கள் பசுவையும் எருமையும் வைத்துக்கொண்டு பரிபாலிக்கின்றன?

தாய் தன் குழந்தைக்கு முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுக்கும் சக்தியை இழந்துவிட்டனள். அயல் நாடுகளிலிருந்து தருவிக்கும் பால், பசுவிற்குப் பதிலாக ஏற்பட்டுவிட்டது. பழங்கள் சிறிதளவே பயிரிடப் படுகின்றன. அவற்றை வீட்டிலுள்ளவர்கள் உண்பதற்காக பாதுகாப்பதைவிட்டு, மற்ற நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யத் தூண்டப்படுகின்றது. புறக்கடையில் உள்ள கறிகாய் தோட்டம் இப்போது அசட்டை செய்யப்பட்டு அவைகளுக்குப் பதிலாக க்ரோட்டன்கள் வைக்கப் படுகின்றன. விவசாயமோ, பழைய மாதிரியாகவே நடந்துகொண்டு வருகிறது. கோழி வளர்ப்பது முதலிய தொழில் இப்போதுதான் ஆரம்பம். ஆடு வளர்ப்பது மாடு வளர்ப்பது முதலிய தொழில்கள் மற்ற நாடுகளில் இருப்பது போல் அவ்வளவு பெருத்த தொழில்களாக ஆகவில்லை.

வெளுக்கத்தீட்டிய அரிசி ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் என்று நமக்குத்தெரியும். ஆகாரம், அரிசி சாதம் மாத்திரமாக விருந்து பாதுகாக்கும் ஆகாரங்கள் கலவாமலிருந்தால், அதனால் நியுரைடிஸ், பெரிபெரி முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கும் என்றும் நமக்குத் தெரியும். ஆனால் பணத்திற்காகிலும் ஆசைக்காகிலும் கைக்குத்தலரிசி கிடைப்பது கடினம்.

காய்கறிகளின் விலையோ அதிகம். கிராமங்களிலாகிலும் பட்டணங்களிலாகிலும் அநேகவித தினுசுகள் கிடைக்கிறதில்லை. இந்தப் பரிதாப நிலைமையை சர்க்கார் தாம் தீர்க்கவேண்டும். ஒரு காலத்தில் நாட்டுப்புறங்களில் ஜனங்கள் உழுது பயிர் செய்தும், ஆடுமாடுகளை வளர்த்தும் ஜீவித்து வந்தனர். இப்போது கிராமங்களில் என்ன மாறுபாடு!

ஆனால், போஷணையைக் குறித்து கடினமாக ஏற்பட்டிருக்கும் அறிவைக் கொண்டு நாம் நமது வளரும் குழந்தைகளுக்கு பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களை அதிகமாகக் கொடுத்து நல்ல போஷணை உண்டு பண்ணுவதுடன் நாமும் நமது

தினப்படி ஆகாரத்தில் பாதுகாக்கும் ஆகாரங்களை அதிகமாக சேர்த்துக் கொண்டு வாலிப சக்தியை அடைந்து சராசரி தேகபலத்தைவிட நமது தேக பலம் அதிகமாக இருக்கும்படி பிரயத்தனப்படவேண்டும்.

—தேகப் பயிற்சி* —

—மிஸ்டர் எம். பாபினீடு, பி.எஸ்.ஸி.,—
(கார்னெல்) ; எம்.எஸ்.ஸி.,
(காலிபோர்னியா)
பார்லிமெண்டரி செக்ரிடரி ஆப் பப்ளிக் இன்பர்மேஷன், மதராஸ்.

சீமாட்டிகளே, சீமான்களே !

இந்த சுக சம்பவத்திற்கு என்னை அக்கிராஸனாதிபதியாக இருக்கும்படி கோரியதற்கு நான் உங்களுக்கு என்னுடைய வந்தனத்தைச் செலுத்துகிறேன். ஆரம்பத்தில் ஒரு விஷயம் நான் இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது போதுமான தேகப்பயிற்சியிராமல் கல்வி பூர்த்தியாகாது என்பதேயாம். மேலும், தேகப்பயிற்சியினால், தேகத்திற்கு மட்டுமன்றி, மனதிற்கும் பயிற்சி உண்டாகிறது. இதுவே தேகப் பயிற்சியின் நோக்கம்.

வகுப்பு அறையில் கற்றுக் கொடுக்கப்படும் கல்வியோடு விளையாடுமிடத்தில் செய்யும் தேகப் பயிற்சியும் சேர்ந்தால், தேகம், மனது, நன்னடத்தை இம்மூன்றிற்கும் பூர்ணமான பயிற்சி உண்டாகும். இப்போது, இப் பூலோகத்தில் ஒரு தேசத்தார்க்கும் மற்றொரு தேசத்தார்க்கும் போட்டியிருக்கையில், சுயேச்சைக்காக சண்டை மும்முரமாக விருக்கிறது. அதில், தக்கவரே பிழைப்பவர்கள். இயற்கையில் ஏற்பட்ட இந்தத் தடைதான் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, தேகபலமுள்ள தேசம் மிகவும் அவசியம். இந்தியாவில், இந்த சண்டை இன்னும் மும்மரம். ஏனெனில், கோடிக்கணக்காயுள்ள நமது ஜனங்களுக்கு ஆகாரம் கம்மி. இந்தக்கஷ்டம் மானிடர்க்கு மட்டுமன்றி, பிராணிகளுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பயிரிடக்கூடிய சுவல்ப நிலத்தின் விளைவிற்கு மனிதரும் பிராணிகளும் போட்டி போட்டுக்கொண்டு சண்டை யிடுகின்றனரென்றால் அது மிகைபடச் சொல்வதாகாது.

பூலோக ஆரோக்கியப் படத்தில் இந்தியாவின் இடம்.

இப்போது பூலோக ஆரோக்கியப் படத்தில் நாம் எங்கே இருக்கிறோமென்பதைக் கவனிப்போம். நமது தேசத்தில், நோய், ஏழ்மைத்தனம், அறியாமை இம்மூன்றும் குடி கொண்டிருக்கின்றன. இம்மூன்றும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டு வியாதியையும் அனாரோக்கியத்தையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. மற்ற தேசத்தார்களின் நிலைமையை ஒத்திட்டுப் பார்ப்போமானால், நமது நாடு அடிமை நாடாக இருப்பது மட்டுமன்றி நோயுள்ள நாடாகவும் இருக்கிறது. அதிகமான மரணவிகிதம், சிசு மாதரு மரண விகிதம், அற்பாயுள் இவைகளில் மற்ற நாடுகளைக் காட்டிலும் இதற்குத் தான் முதல் ஸ்தானம். ஒரு இந்தியரின் சராசரி ஆயுள் 23 வருஷங்கள். இங்கிலாந்தில் 54, நியூ ஜிலாண்டில் 53. சிசு மரண விகிதமோ மிக அதிகம். பிறந்த குழந்தைகள் நான்கில் ஒன்று முதல் வருடத்தின் அந்தியத்திலும், இரண்டு, ஐந்தாம் வருஷத்தின் அந்தியத்திலும் மரண மடைகின்றன. குழந்தைகள் ஐந்தாம் வயது வருவதற்குள் நமது ஜனத்தொகை

---

* 4-12-37-ல் எலிமஞ்சில்லியில் விசாகப்பட்டணம் டிஸ்டிரிக்டு இண்டர் ஸ்கூல் ஆத்லடிக் லீக் ஸ்போர்ட்ஸ் ப்ரைஸ் டிஸ்டிரிபுயூஷன் மீடிங்கில் கொடுத்த பிரசங்கம்.

பேர்ப் பாதியாகி விடுகிறது. எவ்வளவு சிசு நஷ்டம்; எவ்வளவு மானிட பலம் நஷ்டம். ஆனதுபற்றி, நமது தேசத்தாரை, இளம் பிராயத்திலும், பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போவதற்கு முன்பும், பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் போதும் காப்பாற்றும் பொருட்டு தக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கீழே குறித்த புள்ளிவிவரங்கள் நான் சொல்லிய விஷயங்களை ஊர்ஜிதம் செய்யும்.

1932-ம் வருஷத்திய புள்ளிகள்.

நாடு		மரண விகிதம்.	சிசு மரண விகிதம்
இந்தியா	...	21.6	169
இங்கிலாந்து வேல்ஸ்	...	12	65
நியூ ஜீலண்டு	...	8	31
அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகள்		10.8	58
ஆஸ்திரேலியா	...	8.7	41

பிறக்கும்போது ஆயுட்கால நிர்ணயம்.

ஆஸ்திரேலியா	... 75	ப்ரான்ஸ்	... 48
டென்மார்க்	... 56	ஜர்மெனி	... 47
நார்வே	... 56	இத்தாலியா	... 45
ஸ்வீடன்	... 55	ஜப்பான்	... 43
அமெரிக்கா	... 51	இந்தியா	... 22
இங்கிலாந்து	... 51		

விளையாட்டுகளும், ஜனசமூக வாழ்க்கையும்.

நாம் முன்பு சொல்லியபடி விளையாட்டுகளினால் வலுவான தேசத்தவராக நாம் ஆகலாம். இவை பிள்ளைகளின் தேகஸ்திதியை அபிவிருத்தி செய்வதுமன்றி, நல்ல ஜனசமூக வாழ்விற்கு லாயக்காகவும் செய்கின்றன. ஒழுங்கு, நியாயம் முதலிய அறிவை அவர்களுக்கு ஊட்டுகின்றன. எங்கெங்கு நாடுகளில் விளையாட்டுகளுக்கு முதன்மை ஸ்தானம் அளிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவோ, அந்தந்த நாடுகளில், ஒழுங்காய் நடத்தல் முக்கியமாகக் காணப்படுவதே இதற்கு அத்தாக்ஷியாகும். ஒழுங்காய் நடத்தலுக்கு ஒரு உதாரணம் யாதெனில், ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில் டிக்கட்டுகள் வாங்குவதேயாம். அங்கே ஜனங்கள் எந்த வரிசைக்கிரமத்தில் வந்தார்களோ, அதே வரிசைக்கிரமத்தில் ஒருவர் பின் ஒருவராய் நிற்கிறார்கள். முதலில் வந்தவருக்கு முதலில் டிக்கட்டு கொடுக்கப்படுகிறது. நம்முடைய தேசத்திலுள்ள ஸ்டேஷன்களிலும், நாடக மேடைகளிலும், நெக்கிக்கொண்டும், தள்ளிக்கொண்டும், முழங்கையால் இடித்துக் கொண்டும் இருப்பதுபோல் அங்கே இல்லை. இங்கே நடக்கிற மாதிரியினால் கலாட்டா தவிர, பிரயோஜனம் ஒருவருக்கும் இல்லை.

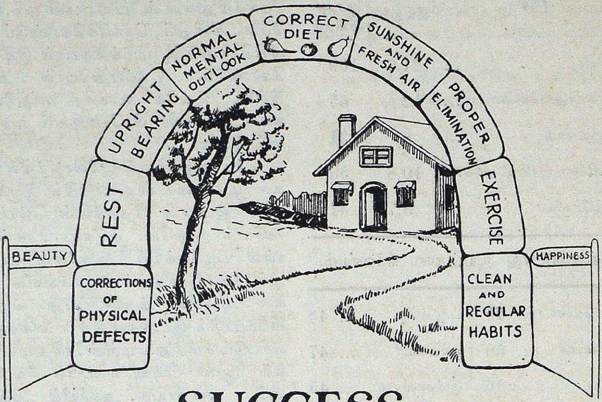
இந்த ஒழுங்கினால் பூலோகத்தில் அவர்கள் முதன்மை ஸ்தானத்தில் இருக்கிறார்கள். ஜப்பான் தேசத்தின் ஜெயத்தின் ரகசியம் இதுவே. எந்தந்த தேசங்களில் நல்ல பழக்கங்கள் இருக்கின்றனவோ, அந்தந்த தேசத்துப் பழக்கங்களை அவர்கள் முதலில் அனுசரிப்பது வழக்கம். விளையாடும் இடங்களில் பிள்ளைகளுக்குள் ஏற்படும் சமத்துவமும் சிநேகிதமும் அவர்கள் ஆயுள் முடிவு வரையில் நீடித்திருக்கும். ஜனநாயக ஆக்ஷியில் அவர்கள் உபயோகமான அங்கத்தினராவதற்கு அது உதவியாயிருக்கும். விளையாட்டுகளில் ஜாதி, மதம், வர்ணம் முதலிய பேதங்கள் கிடையா. தேசத்தார் ஒத்து வாழ்வதற்கு இது அனுகூலமாயிருக்கும்.

இக்காரணம்பற்றியே, ஐரோப்பாநாடுகளில் விளையாட்டுகளுக்கு முக்கியஸ்தானம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில், ஒரு மாணவன், தன்னுடைய படிப்பு பூர்த்தியானதும், தேக வலுவுப் பரீக்ஷையிலும், வைத்தியப் பரீக்ஷையிலும் தேறினலொழிய, டிக்ரி பட்டம் பெறுவதற்கு அருகதைமாட்டான். மாணவர்களுக்கு தேகப்பயிற்சியும், படைவீரனவதற்கு வேண்டிய பயிற்சியும் கட்

டாயப் பயிற்சிகளாகும். பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்துப் பார்க்கும்போது, பள்ளிக்கூடத்தில் உள்ள எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும், பெண்களுக்கும் முதல் முதல் சுகாதாரக் கொள்கைகள் கற்றுக்கொடுக்கப்படும். பையனோ, பெண்ணோ பரீக்ஷையில் தேறினாலும், தேராவிட்டாலும் நாலாவது வருஷம் முடிந்ததும், அவனுக்கு ஆரோக்கிய சுகாதாரக் கொள்கைகளைப்பற்றி பூரணமான ஞானம் இருக்கவேண்டும். அப்போது இல்லாவிட்டால், அதைப் பின்னிட்டுக் கொடுக்க முடியாது. சுகாதாரத்தைப்போலவே தேகப்பயிற்சியும் முக்கியமானது. ஆனதுபற்றி, இளம் பிராயத்திலேயே தேகப்பயிற்சி கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். முதிர்ந்தவர்கள், அதற்கு மேலே நகரபரிபாலன விஷயத்தைத் தெரிந்துகொண்டு பட்டணங்களில் பொது ஆரோக்கியத்திற்காக உழைக்க வேண்டும்.

நமது தேசத்தில் விளையாட்டுகளுக்கும் தேகப்பயிற்சிக்கும் எந்த ஸ்தானம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது? அமெரிக்காவில் நாஷனல்எடுகேஷன் அஸோஸியேஷனார், கல்வியின் நோக்கங்களை ஏழுவிதங்களாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். அவைகளின் முக்கியத்தின்படி வரிசைக்கிரமமாக அவைகளைக் கீழே காணலாம் :—

(1) நல்ல ஆரோக்கியம், (2) நல்ல நகரவாசியாயிருத்தல், (3) நல்லநடத்தை, (4) ஓய்வு நேரங்களைத் தக்கபடி உபயோகித்தல், (5) தக்க வீட்டு அங்கத்தினர், (6) முக்கியமான முறைகளை கைவசப்படுத்திக்கொள்ளுதல், (7) தொழில்.



SUCCESS
ARCH OF HEALTH
ஆரோக்கியத்தின் ஜெய வளைவு.

ஆனால் நமது தேசத்திலே மேலே சொல்லிய வரிசைக் கிரமம் தலைகீழாக மாறியிருக்கிறது. தொழில்தான் நமக்கு முக்கியம். மாணவனுடைய தேகத்தின் நலம் அசட்டை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இது விசனகரமான விஷயம். மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்துக் கவனிக்கிறதேயில்லை. தேகப்பயிற்சி உபாத்யாயர்கள் பேருக்கு இருக்கிறார்களேயொழிய வேறல்ல. ஏதோ சிலர்தாம்

விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். கல்வியின் மேற்சொல்லிய கொள்கைகளை நாம் அடையவேண்டுமானால், இவை யாவும் மாறவேண்டும். நமது கல்வி ஏற்பாட்டில் மாணவனின் ஆரோக்கியம் முக்கியமானதாக இருக்கவேண்டும். தொழிலுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியமாக தேகப்பயிற்சி கற்றுக் கொடுப்பதையும் கருதவேண்டும். நாஷனல் ஒய். எம். ஸி. ஏ. மதராஸில், சாஸ்திரப்படி தேகப் பயிற்சி கல்லூரி ஒன்றை நடத்திவருகிறார்கள். அவர்கள் செய்யும் நற்றொழிலை நாம் கவனித்து ஆதரவு கொடுக்கவேண்டும். சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களில் ஸ்கௌட் பயிற்சியும், கல்லூரிகளில் ராணுவப்பயிற்சியும் கட்டாயப் படுத்தவேண்டும். இதனால் அவர்கள் பின்னிட்டு நல்ல நகரவாசியாவதற்கும், தேச ராணுவத்திற்கு அடிப்படையாயிருப்பதற்கும் உதவியாயிருக்குமென்று அவர்களுக்கு ஒரு எண்ணம் உண்டாகவேண்டும். ஒவ்வொரு டரம் ஆரம்பிக்கும்போது, பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகளை வைத்தியப்பரீக்ஷை செய்யவேண்டும். இதைக் கட்டாயப் படுத்தவேண்டும். இது எதனால் அவசியம் என்று சொல்லுகிறேனென்றால், சைதாப்பேட்டை பள்ளிக்கூடத்தில் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், பரீக்ஷை செய்யப்பட்ட 210 பிள்ளைகளுக்குள் 31 பேர்கள்தாம் அதாவது, 100-க்கு 15 பிள்ளைகள்தாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக ஏற்பட்டது.

சென்ற அக்டோபர் மாதம் 19-ந் தேதி ப்ரெஸிடென்ஸி காலேஜில் தேகப் பயிற்சியைக் குறித்து டாக்டர் ராஜன் பேசும்போது சொன்னதாவது :—"ப்ரெஸிடென்ஸி காலேஜை வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்ததில் மெடிகல் ஆபீஸர் தாம் 309 மாணவர்களைப் பரீக்ஷித்ததாகவும், அவர்களுள் 100-க்கு 50 விகிதம் போஷணையற்றவர்களாகவும், அநேகம் பேர்களுக்கு ஹிருதயம் பலஹீனமாயிருக்கிறதென்றும் சொன்னார்". மேலும் அவர் சொன்னதாவது, சென்ற 50 வருஷ காலங்களாக பலக்குறைவு அதிகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நாம் ஒரு சமயம் புத்தி கூர்மையால் அபிவிருத்தி யடைந்திருக்கலாம். இம்மாதிரி நடந்து கொண்டிருந்தால் ஒரு அஹஸ்யக்காரன் ஒரு மாணவனை தேகமில்லாமல் மூளை மட்டுமிருக்கிறவன் என்று ஏளனம் செய்ய நேரிடும்.

மேனாட்டுக் கலாசாலைகளில் பரிசு பெற்றவர்களை ஜனங்கள் புகழ்கிறதில்லை. விளையாட்டுகளில் எவன் பேர் வாங்குகின்றானோ அவனே கெட்டிக்காரன் என்று கருதப்படும். நமது தேசத்திலும் கூட, விளையாட்டுகளில் பேர் போனவனாயிருந்தால் அவனுக்கு நல்ல வேலைகளும் அதிக சம்பளமும் கொடுக்கப் படுகின்றன. ஆரோக்கியம் தான் முக்கிய விஷயம். பரீக்ஷையில் தேறுவதன்று. ஆரோக்கியமானது முக்கியமாய் மனிதன் அடையக்கூடிய வஸ்து. இயற்கையின் சட்டங்களை அனுசரித்தால் ஆரோக்கியத்தை அடையலாம். ஆனதுபற்றி நான் உங்களுக்குச் சொல்லக் கூடிய புத்திமதி யாதெனில் நீங்கள் எல்லாவித விளையாட்டுகளிலும் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, புஜபல பராக்கிரமும், அகண்ட மார்பும், கனத்த சதையுமுள்ளவர்களாக ஆக வேண்டும் என்பதேயாம். நன்றாக விளையாடி, நன்றாக உண்டு, நன்றாக வாழ்ந்து, நன்றாகச் சாகுங்கள். தேசிய ஸ்கவுட் ஸ்தாபனம் ஒன்று முன்னமே இருக்கும் பக்ஷத்தில் அதில் சேருங்கள்; இராவிடில் ஒன்று ஆரம்பம் செய்யுங்கள். துர் அதிர்ஷ்டவசமாக ராணுவப்பயிற்சி இப்போது நமது கைவசத்தில் இல்லை. இருந்திருந்தால், ஒவ்வொருவரையும் கட்டாயப் படுத்தி, அதில் தேர்ச்சியடையும்படி செய்வேன்.

தேசீய விளையாடடுகள்.

அடுத்த கேள்வி யாதெனில், நாம் எவ்விதமான விளையாட்டுகளை விளையாட வேண்டும். உங்களுடைய சட்டங்களைப் பார்த்தால், அதிக பணச்செலவு இராத விளையாட்டுகளையே விளையாடுவதாகத் தெரிகிறது. நமது தேசமோ, மிகவும்

ஏழ்மையான தேசம். அதிகபேர்கள்கூடி விளையாடுவதாயிருந்தால் அதிக செலவு இருக்கக்கூடாது. 75 ரூபா விலையுள்ள டெனிஸ் ராக்கட்டுகளும், ஆயிரக்கணக்கில் செலவாகும் டெனிஸ் கோர்டுகளும் இந்தியாவின் விளையாட்டுகளுக்கு தக்கவையல்ல. ஆனதுபற்றி, நமது தேசிய விளையாட்டுகளாகிய சடுகுடு, தண்டால், பஸ்கீஸ், குருடிஸாமு, உப்பபட்டி, ஓட்டப்பந்தயம், நடைப்பந்தயம் முதலிய பணச்செலவிராததும், விளையாடுவோர்க்கு நல்ல பயிற்சியைக் கொடுக்கும்படியானதுமான விளையாட்டுகளையே நாம் ஆதரிக்கவேண்டும். ஹாரிஜாண்டல் பார், பாரலல் பார் முதலியவற்றிலும் விளையாடலாம். மல்யுத்தம், ஜிஜிட்ஸு முதலியவைகளிலும் அப்பியாஸம் கொடுக்கவேண்டும். பிராணயாமம், சூரிய நமஸ்காரம், ஆஸனங்கள், நீந்துதல் முதலியவற்றையும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். தேகப்பயிற்சியில் இவைகளையும் சேர்க்கவேண்டும். கட்டுமோஸ்தரான தேகமுள்ளவர்களுக்கும், பள்ளிக்கூடத்தில் ஆரோக்கியமான பிள்ளைக்கும் பரிசு அளிக்கவேண்டும். உங்கள் சட்டத்தில் சொல்லிய விளையாட்டுகளையும் விளையாடலாம். அவைகளுக்குப் பணச் செலவில்லை. விளையாடுமிடங்களும், சிங்காரத்தோட்டங்களும் அதிகம் வேண்டுமென்று வற்புறுத்திக் கேட்கவேண்டும். இவை ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்தவை.

நமது ஆகாரம்.

விளையாட்டுகளைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தைக் குறித்தும் ஒரு வார்த்தைசொல்லவேண்டியிருக்கிறது. பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகள் அநேகர் போஷணைக் குறைவுள்ளவர்களாகவிருக்கிறார்கள். மதராஸ் ஆகாரம் மிகக் கேவலமானது. ஆகார நிபுணராகிய கர்னல் மெக்காரிஸன் என்பவர், இந்தியா முழுதிலும் உள்ள ஜனங்கள் சாப்பிடும் படியான ஆகாரங்களை எலிகளுக்குத் தினியாகப் போட்டு வளர்த்தனர். சீக் எலி மிகவும் பலசாலியாகக் காணப்பட்டது. மராட்டா எலி அடுத்தபடி, ஐக்கிய மாகாணங்களின் எலி மூன்றாவது, நான்காவது வங்காள எலி, கடைசி சென்னை எலி. நமக்குப் பால் அதிகம் தேவை. அதிகமாகப் பால் குடித்து, அதிகமாகப் பழமும் காய் கறிகளும் தின்று, அரிசிக்குப் பதிலாக ஆகாரத்தில் தினையை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நோயுள்ள ஒரு மனிதன் தேகத்திற்குக் கடன் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்தியா தன் யுவர்களிடமே முழு நம்பிக்கையை வைத்திருக்கிறது.

முடிவில், நீங்கள் சுத்தமான தேகத்தையும், சுத்தமான மனதையும் வைத்துக் கொண்டு, உங்களுடைய தேகங்களைப் பகவானுடைய கோயில்களாக அமைத்துக்கொள்ளும்படி வேண்டுகிறேன்.

முட்டைகள் உண்பதனால் கண் பார்வை திரும்பவும் வருகிறது.

சீன தேசத்தில் க்ஸெரோஸிஸ் என்னும் வியாதியினால் அநேகர் கண் பார்வையை இழந்துபோக நேரிடுகிறது. கண் வறட்சியடைந்து, காடு முரடாகி, சீக்கிரத்தில் பார்வை போய்விடுகிறது. ஆனால், இந்த வியாதி ஆரம்பத்தில் தினம் மூன்று முட்டைகள் சேர்ந்த ஆகாரத்தை உண்பதனால் ஒரு வாரத்திற்குள் இந்த வியாதி சொஸ்தமாய் விடுகிறது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.—தி டிரெஷர் செஸ்டு.

தேக பலம்

(ஆரோக்கிய தீபிகை, 1937ஹ நவம்பர் மாத இதழ், 207-ம் பக்கத்துத் தொடர்ச்சி.)

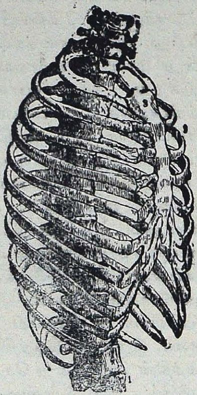
காகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டி., ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹூக்லி.

மார்பு.

மார்பானது உடல் அல்லது முண்டத்தின் மேல்பாகமாகும். தேகக்கூறு சாஸ்திரத்தில், இதற்குத் 'தோராக்ஸ்' என்று பெயர். இதுதான் சரியான பெயர். ஏனெனில், நியாயமாய் மார்பானது, தோராக்ஸின் முன்பாகம், பக்கங்கள் இவற்ருலானது. பின் பாகத்திற்கு முதுகு என்று பெயர். ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு மனிதனுடைய மார்பானது விசாலமானதாயும் உயர்ந்ததாயும் இருக்கவேண்டும். வரவர அது இடுப்பண்டை குறுகிப்போகிறது. அங்கிருந்து அடிவயிறு ஆரம்பம். இது உடலின் கீழ்ப்பாகம். புஜங்கள், எல்லாவற்றிற்கும் மேலே இருக்கின்றன. இது மிகவும் விசாலமான பாகம். இதற்குக் காரணம் கைகள் அவற்றுடன் சேர்க்கப்பட்டிருப்பதே. மார்பின் சுற்றளவு இடுப்பு, அடிவயிறு இவற்றின் சுற்றளவைக்காட்டிலும் அதிக விசாலமானதாயிருக்கவேண்டும். வயிற்றின் அகலம், மார்பின் அகலத்தைவிட அதிகமாகவிருந்தால் அது தேகத்திற்கு அவலக்ஷணம். மார்பின் அளவை புருஷர்களுக்கு முலைக்காம்பின்மேலேயும், அடிவயிற்றின் அளவு கொப்பூழியின்மேலேயும் பிடிக்கவேண்டும். இந்த இரண்டு அளவுகளுக்குமுள்ள வித்தியாஸம் 10 அங்குலம் அல்லது கொஞ்சம் அதிகமாகவிருக்கும். சாதாரண தேகத்தோடுகூடிய ஒரு வாலிபனின் மார்பின் சராசரி அகலம் 30 அங்குலம் முதல் 40 அங்குலம் வரையிலும் இருக்கும். ஒரு பலசாலியின் மார்பு ஒரே மாதிரி அகலமாயும், சதை பிடித்தும், விரிந்துகொண்டும், அதாவது சுவாஸிக்கும்போது ஒரே சமமாய் விரிந்துகொண்டும் இருக்கவேண்டும். மார்பின் முன் பக்கத்திலும் மேல் பாகத்திலும் இரண்டு நன்ருய்த் தெரியகக்கூடியசதைகள் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குப் பெக்டொரெல்ஸ் என்று பெயர். மார்பு முழுவதையும் இவை மூடிக்கொண்டு நடுவில் மட்டும் சந்து விட்டிருக்கும். தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது, இந்தச் சதைகள் முன் வந்து நின்று மார்பின் வலுவைக்குறித்துக் காட்டுகிறது. இந்த வியாஸத்தின் முதல் அத்தியாயத்தில் போடப்பட்டுள்ள ஒரு பலசாலியின் படம், அம்மாதிரியான விசால்மான மார்புச் சுவருக்கு உதாரணமாகும். மார்பின் எந்த பாகமாவது சரிசமானமற்றிருந்தாலும், மார்பு தவறுதலாய் விரிந்தாலும், அது வியாதிக்கு அறிகுறி. ஒரு பள்ளமான அல்லது விழுந்துபோன மார்பானது பிறப்பிலிருந்தே ஏற்பட்ட குறையாகவிருக்கலாம். ஆனல், அந்தப் பள்ளம் முக்கியமாய் காரை எலும்பண்டை இருக்கும்பக்ஷத்தில் அது க்ஷயரோகத்தின் குறி என்று சொல்லும்படியாயிருக்கும். ஒரு உருண்டையான அல்லது பிப்பாய்போன்ற மார்பானது, நீடித்த ப்ரான்கைடிஸ், சுவாஸகாசம் முதலிய இதைப்போன்ற நுரையீரல் வியாதிகளுக்கு அடையாளம். மார்பு குறுகலாயிருந்தால் அது கணநோய்க்கு அடையாளம். இதற்குப் புரு மார்பு என்று பெயர். நாம் முன்னமே நாசி, தொண்டை அத்தியாயத்தில், மார்பின் அவலக்ஷணங்களுக்குக் காரணம் இளம் பிராயத்தில தொண்டை, நாசி இவற்றில் வெகுநாளாகத் தடங்கல் இருப்பதேயாமென்று சொல்லியிருக்கிறேம்.

சதைகளின் கீழே விலாவெலும்புகள்கள் இருக்கின்றன. இவை மார்பின் எலும்புக்கூடாகவிருந்து அவற்றின் கீழேயுள்ள நுரையீரல்கள், ஹிருதயம், இன்னும் இதர உறுப்புக்கள் இவைகளைப்பாதுகாக்கின்றன. இந்த விலாவெலும்புகள் மிருதுவாயும் வளைந்துமுள்ள எலும்புத் துண்டுகள். இவை ஒவ்வொரு பக்கத்

திலும் பன்னிரண்டு இருக்கின்றன. மார்பின் முன் பக்கத்தில், இவை ஸ்டர்னம் அல்லது மார்பு எலும்பு என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு சிறு தட்டையான எலும்புடன் காஸ்டல் குருத்தெலும்புகள் என்கிற சிறு எலும்புத்துண்டுகள் மூலமாக சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. 11-வது,



விலாவெலும்புகள்-

12-வது விலாவெலும்புகள் மட்டும் அவ்வாறு சேர்க்கப்படவில்லை. அவற்றின் முனைகள் மார்பின் கீழ்ப்பாகத்தின் பக்கங்களில் தொட்டுப்பார்த்தால் தெரியும். பின் பக்கம், இந்த விலாவெலும்புகள் யாவும், முதுகெலும்பின் தோராக்ஸ் பாகத்தின் உறுப்புக்களோடு தளர்ச்சியாய்ச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இவ்விலாவெலும்புகள், இம்மாதிரி தளர்ச்சியாகச் சேர்ந்திருப்பதால், ஒவ்வொரு தடவையும் சுவாஸிக்கும்போது அதன் கீழேயுள்ள நுரையீரல்களுள் காற்று வந்நடைகையில், இவை தாராளமாய் அசைய முடிகிறது. விலாவெலும்புகள், மார்பெலும்பு, முதுகெலும்பு இவை மூன்றும் சேர்ந்து ஒரு கூடுபோல் ஆகிறது. இதனுள் ஹிருதயம், நுரையீரல்கள், இரத்தக்குழாய்கள், ஆகாரக்குழாய் முதலியன இருக்கின்றன. இந்த உறுப்புக்கள் யாவும் இந்த மார்புக்கூடை நிரப்பிவிடுகின்றன. இவற்றுள் நுரையீரல்கள் எல்லாவற்றைக்காட்டிலும் பெரியவை. ஆனதுபற்றி, விலாவெலும்புகளை அறுத்துத் திறந்துவிட்டால் முதல் முதல் நுரையீரல்கள் தாம் கண்ணுக்குப் புலப்படுகின்றன. இவைகளுக்கிடையில் ஹிருதயம் பாதிதான் தெரிகிறது. ஆகையால், நுரையீரல்கள் விலாவெலும்புகளுக்கு அடுத்த படியாகவிருக்கின்றன. அதாவது, விலாவெலும்புகளுக்குக் கீழே அவை இருக்கின்றன. விலாவெலும்புகளின் அடிப்பாகத்தில் ப்ளூயூரா என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு மெல்லிய பளபளப்பான ஜவ்வின் அடுக்கு முதலில் மேலே போடப்பட்டிருக்கிறது. அந்த ஜவ்வை நுரையீரல்களின் மேலே மூடியாகப் பரவப்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஜவ்வானது ஒரு மெல்லிய கிளேஸ் பேபர் மாதிரியிருக்கும். ஆனால், அதைப்போலன்றி, எப்போதும் தேகத்தில் உற்பத்தியாகும் ஒரு ஜல பதார்த்தத்தினால் ஈரமாகவே இருந்து கொண்டிருக்கும். அதனால் மார்பின் சுவரும், நுரையீரல்களும் சுவாஸிக்கையில் நகரும்போது, அவை ஒன்றோடு ஒன்று உராய்ந்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. தேகம் ஆரோக்கியமாயிருக்கும்போது இந்த ப்ளூயூராவின் இரண்டு அடுக்குகளின் மத்தியில் கொஞ்சங்கூட இடம் இராது. ஆனால், வியாதி காணும்போது ப்ளூயூராவை எப்போதும் ஈரமாகவே வைத்துக்கொண்டிருக்கும் இந்த ஜல பதார்த்தமானது அதிகப்பட்டு, இந்த இரண்டு அடுக்குகளின் மத்தியில் சேர்ந்து விடும். இந்த நிலைமைகளுக்கு ப்ளூயூரஸி என்றும், எம்பீமா என்றும் பெயர். நுரையீரல்கள் அதனால் சுருங்கிப்போய், இந்த வியாதிகள் காணும்போது, விலாவெலும்புகள், மார்பு இவைகளை விட்டு விலகி பின்பக்கம் ஒதுங்கிப்போகின்றன.

இப்போது இந்த மார்புக்கூட்டிலுள்ள உறுப்புக்களை ஒவ்வொன்றாய் விவரித்துச் சொல்வது ரஸிகரமாயிருக்கும். மேலே சொல்லியபடி முதலாவது நுரையீரல்கள். இவை மார்பின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும்

ஒவ்வொன்றாக இரண்டாகும். ஒவ்வொரு நுரையீரலும் மார்பின் மேல் பாகத்தில் இருந்து, கீழே டயபிராம் வரையில் பாவியிருக்கும். இந்த டயபிராம் என்பது தோராக்ஸுக்கும் அப்டோமனுக்கும் மத்தியிலுள்ள சதையாலான ஒரு பிரிவு. வலது நுரையீரலானது, மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது, மேல்பாகம், மத்தியபாகம், அடிப்பாகம். இடது நுரையீரலோ, மேல்பாகம், அடிப்பாகம் ஆக இரண்டுபாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இந்தப் பிரிவினைகளுக்கு நுரையீரலின் 'லோப்புகள்' என்று பெயர். 'ஆபெக்ஸ்' என்று சொல்லப்பட்ட மேல் லோப்பானது மார்பின் மேல்பாகத்தில் கழுத்தின் அடிப்பாகம் வரைக்கும், அதாவது, காரை எலும்புக்கு மேலே ஒரு அங்குலம் வரைக்கும் இருக்கும். மத்திய லோப்புகளும், அடி லோப்புகளும் மார்பு, முதுகு இவைகளின் மிகுந்த பாகத்தை நிரப்பும். நுரையீரல்கள் மிருதுவாயும் கடற்பஞ்சு போன்றுமிருக்கும். இதற்குக் காரணம் அவற்றுள் காற்று இருப்பதனாலேயே. நுரையீரல்களின் தொழிலானது, காற்று உட்புகும்போதும், வெளிவரும்போதும், மாற்றி மாற்றி விரியவும் சுருங்கவும் செய்யும். சுவாசித்தல் என்னும் தொழிலானது ரஸிகரமான விஷயம். ரெஸ்பரேஷன் அல்லது சுவாசித்தலில் இரண்டு அம்சங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அதாவது, 'இன்ஸ்பிரேஷன்', சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுதல்; 'எக்ஸ்பிரேஷன்', சுவாஸத்தை வெளிவிடுதல். நாம் உட்கொள்ளும் காற்றில், ஆக்ஸிஜன் (பிராணவாயு), நைட்ரோஜன், கொஞ்சம் நீராவி, தூசு முதலியன இருக்கின்றன. சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போது, நுரையீரல்கள் பிராணவாயுவை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு, அதை இரத்தம் சுத்தப்படுவதற்காக உபயோகப் படுத்துகின்றன. ஆனதுபற்றியே, இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும் முறைக்கு 'ஆக்ஸிஜனேஷன்' என்று பெயர். எவ்வாறு இரத்தம் நுரையீரல்களுள் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது என்கிற விஷயம் மற்றொரு ரஸிகரமான விஷயம். அதைக் கீழே சொல்வோம். மார்பிலுள்ள இன்னொரு முக்கியமான உறுப்பாகிய ஹிருதயத்திற்கு இரண்டு விதத் தொழில்களுண்டு. அது தேகத்திலுள்ள எல்லாப்பாகங்களிலிருந்தும் இரத்தத்தை முதலில் வாங்கிக்கொள்ளுகிறது. இந்த இரத்தமானது தேகத்தின் கழிவிடைகளுடன் கலந்து கருப்பாயும் அசுத்தமாயுமிருக்கும். இந்த அசுத்தமான கருப்பு இரத்தத்தை, பல்மனெரிக் குழாய்கள் என்கிற இரத்தக்குழாய்கள் மூலமாய் நுரையீரல்களுக்கு பம்ப் செய்கிறது. பல்மனெரி என்பது லத்தீன் பதம்; அதற்கு நுரையீரல்கள் என்று அர்த்தம். இங்கே, காற்று உள்ளே புகும்போது, அதிலுள்ள பிராணவாயுவுடன் இந்த இரத்தம் கலந்து, அதை 'ஆக்ஸிஜனேட்' அதாவது, சுத்தம் செய்து அதைச் சிவப்பாக மாற்றுகிறது. இவ்வாறு சுத்திகரிக்கப்பட்ட இரத்தமானது திரும்பவும் ஹிருதயத்திற்கு வந்து அங்கிருந்து தேகத்திற்கு ஸப்ளை ஆகிறது. நுரையீரல்களிலிருந்து வெளியே வரும் காற்றானது வேறுவிதமான காற்று. அதற்குக் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைட் என்று பெயர். இது தேகத்தில் ஆக்ஸிஜனுடன் கலந்து உண்டானது. இந்தக் கார்பன்-டை-ஆக்ஸைட் தேகத்திற்கு உபயோகமில்லாததால், சுவாஸம் வெளிவரும்போது, நுரையீரல்கள் அதை வெளியே தள்ளிவிடுகின்றன.

ஆனால், உயிர் பிழைத்திருப்பதற்கு பிராணவாயு மிகவும் அவசியம். அது இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்வதுமட்டுமன்றி, தேகத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணி, அதை வெப்பமாக வைத்துக்கொண்டிருக்க உதவியாயிருக்கிறது. நாம் உட்கொள்ளும் காற்றானது அசுத்தமானதாயிருந்தால், நமது நுரையீரல்களின்மேல் தொத்து வியாதிகளாகிய இன்புளுயன்ஜா, நியூமோனியா, க்ஷயரோகம் முதலியன தாக்கும். ஆனதுபற்றி, சுத்தமான காற்றின் உபயோகத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மார்பிலுள்ள மற்றொரு முக்கியமான

உறுப்பு ஹிருதயம். இதற்குத் தேகத்தின் உயிர் என்று பெயர். ஏனெனில், இது தேகத்திற்கு ஆகாரத்தையும், வலுவையும் வெப்பத்தையும் கொடுக்கிறது. ஒரு க்ஷணம் ஹிருதயம் நின்றுவிட்டால், தேகத்தொழில் நடவாது. ஹிருதயம் அடியோடே நின்றுபோனால், கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் பிராணன் போய்விடும். ஹிருதயமானது மார்பின் இடது பக்கத்தில் இடது நுரையீரலினால் கொஞ்சப்பாகம் மூடப்பட்டிருக்கிறது. ஹிருதயத்தின் ஒரு பாகந்தான் மார்புச் சுவர்க்கு நேர்க்கீழாக இருக்கிறது. புருஷர்களிடம் இடது முலைக்காம்பிற்கு அருகாமையிலும், ஸ்திரீகளிடம் ஸ்தன்னியத்தின் கீழும் இருக்கிறது. மார்புச்சுவர் மெல்லியதாயிருந்தால், ஹிருதயம் அந்த இடத்தில் அசைவதாகக் காணப்படும். அந்த இடத்தில் ஒருவன் தன் காதை வைத்துக்கேட்டால், ஹிருதயம் அடிப்பதைக் கேட்கலாம். ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இரண்டு சப்தங்கள் கேட்கும். ஏனெனில், நுரையீரல்களைப்போலவே ஹிருதயத்திற்கும் இரண்டு தொழில்களுண்டு. அதாவது, மாறி மாறி விரிவதும் சுருங்குவதும். ஹிருதயமானது சிறிய ஆழ்ந்த சதையாலான ஒரு உறுப்பு. இதில் நான்கு அறைகள் உண்டு. இவை ஒரு சதையாலான பிரிவினால் இரண்டிரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பாதியிலும் இரண்டு அறைகள் உண்டு. ஒன்று மேலறை; ஒன்று கீழறை. ஒவ்வொரு பாதிக்கும் ஹிருதயத்தின் வலப்பக்கம் என்றும், இடப்பக்கம் என்றும் பெயர். வலப்பக்கத்திலுள்ள மேல் அறையில் தேகத்திலிருந்துவரும் அசுத்தமான இரத்தம் எல்லாம் வந்து சேருகிறது. அங்கிருந்து அது கீழறைக்குச் சென்று, அங்கிருந்து, முன்னமே சொல்லியபடி சுத்தத்திற்காக நுரையீரல்களுக்கு இரத்தம் பம்ப் பண்ணப்படுகிறது. சுத்தமான பிறகு அந்த இரத்தமானது, ஹிருதயத்தின் இடதுபாகத்திலுள்ள மேலறைக்கு வந்து, கீழ் அறைக்கு இறங்கி, அங்கிருந்து தேகமுழுதிலும் பரவுகிறது. மேலறைகளுக்கு 'ஆரிகில்ஸ்' என்றும், கீழறைகளுக்கு 'வெண்டிரிகில்ஸ்' என்றும் பெயர்.

இப்போது இரத்தம் எவ்வாறு இருதயத்துக்கு கொண்டுபோகப்படுகிறதென்றும், அங்கிருந்து எவ்வாறு பம்ப் பண்ணப்பட்டு தேகத்தில் பரவுகிறதென்பதையும் விவரித்துச் சொல்லுவோம். இது இரத்தக்குழாய்களால் செய்யப்படுகிறது. இவை ஆழ்ந்த குழாய்கள்; சாதாரணமான ரப்பர் குழாய்களைப்போல மிருதுவாயும் நெகிழ்ச்சியுடையதாயுமிருக்கின்றன. இந்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்துடனும் நுரையீரல்களுடனும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. இரத்தம் தேகமுழுதிலும் பரவுவதற்கு கிளைகள் உண்டு. இரத்தக் குழாய்கள் இரண்டு விதம். ஒன்று அசுத்தமான இரத்தத்தைக் கொண்டுபோவதற்கும் மற்றொன்று சுத்தமான இரத்தத்தைக் கொண்டுபோவதற்கும் உபயோகப்படுகின்றன. அசுத்தமான இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் குழாய்களுக்கு நாளக்குழாய்கள் என்று பெயர். சுத்தமான இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் குழாய்களுக்கு நாடிக்குழாய்கள் என்று பெயர். நாளக்குழாய்கள் மெல்லியனவாயும் நீல நிறமுள்ளனவாயுமிருக்கும். அசுத்தமான கருப்பு இரத்தம் அதற்குள் இருப்பதால் அவற்றிற்கு இந்த நிறம் உண்டாயிற்று. இரத்தமானது நாளக்குழாய்களில் சப்தமில்லாமல் போகிறது. ஆனால் நாடிக்குழாய்களிலோ, கொஞ்சம் விசையோடுபீறிட்டுக்கொண்டு வரும். ஏனெனில், ஹிருதயமானது, 'ப்ரெஷர்' என்று சொல்லப்படும் விசையோடு சுத்தமான இரத்தத்தை பம்ப் பண்ணுகிறது. ஆனதுபற்றி நாடிக்குழாய்களில் ஒருவிதமான சலனம் உண்டாகிறது. இதற்கு 'பல்ஸேஷன்'—நாடித் துடிப்பு என்று பெயர். ஹிருதயத்தின் நிலைமையை அறியவேண்டுமானால், இந்த நாடித்துடிப்பைப் பார்த்தால் தெரியும். இந்த இரத்தக்குழாய்கள் யாவும் தேகத்தின் அநேக பாகங்களில் சர்மத்தின்கீழே புலப்படும், நாடிக் குழாய்களைக்காட்டிலும் நாளக்குழாய்களை அதிக சுலுவாய் பார்க்கலாம். நாடிக்குழாய்கள் சாதா

ரணமாய் சதைகளின்கீழே ஆழமாக இருந்து அவற்றால் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. நாளக்குழாய்களை கைகளிலும் கால்களிலும் சுலபமாய்க் காணலாம். அவை சர்மத்திற்கு அடுத்தபடியாகவிருந்து அநேக கிளைகளோடு கோணல் கோணலாய் செல்லும். அழகான சர்மமுள்ள ஒரு மனிதனிடம், சிறிய நாளக்குழாய்களின் நிறம் சரியான நிறமாகிய நீலநிறமாகத்தெரியும். சில நாடிக்குழாய்கள் கூட, மேலோடு காணப்படும் மணிக்கட்டண்டை இருக்கும் நாடிக்குழாய்கள் இதற்கு உதாரணம். இதற்கு ஆரை நாடிக்குழாய் என்று பெயர். டாக்டர்கள், ஜுரம் எவ்வளவு இருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கவும், மற்ற நிலைமைகளில் ஹிருதயத்தின் நிலைமையைக் கண்டுபிடிக்கவும் இந்த நாடியைப் பார்க்கிறார்கள். சரியானபடி கவனித்தால், கழுத்திலுள்ள பெரிய நாடிக்குழாய்களில்கூட, காற்றுக்குழாய்க்குப் பக்கத்தில் நாடி துடிப்பதைப் பார்க்கலாம்.

இரத்தத்தைக்குறித்து மேலே அதிகமாகச் சொல்லியிருக்கிறோம். இப்போது அந்த இரத்தத்தைப்பற்றியே கொஞ்சம் விவரித்துச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. நாடிக்குழாய்களிலும், நாளக்குழாய்களிலும் போகும் இரத்தமானது பார்வைக்குக் கனத்த திரவபதார்த்தமாகத் தெரிகிறது. ஆனால், இதில் இரண்டு பதார்த்தங்கள் உண்டு. ஒன்று, திரவபதார்த்தம். அது லேசானதாயும், ஜலமாகவும் இருக்கும். இதற்கு ஸீரம் லன்று பெயர். மற்றொன்று கனபதார்த்தம். இதில், இரண்டுவிதமான நுண்ணிய தகடுகள் மாதிரி இருக்கும். ஒன்று வெள்ளை, மற்றொன்று சிகப்பு. இரத்தத்தின் சிகப்பு நிறத்திற்குக் காரணம் இந்த சிகப்புத் தகடுகளே. இந்தத் தகடுகள்தாம் இரத்த ஸெல்லுகள். இவை சாதாரணமாய் நமது கண்ணுக்குத் தெரியாது. மைக்ராஸ்கோப் என்னும் கண்ணாடி மூலமாய்த்தான் காணலாம். ஆனதுபற்றி, இந்த இரத்த ஸெல்லுகளுக்கு வெள்ளை ஸெல்லுகள் என்றும், சிகப்பு ஸெல்லுகள் அல்லது கார்பஸல்கள் என்றும் பெயர். சிகப்பு இரத்த ஸெல்லில் ஹெமோக்ளோபின் இருக்கின்றது. அதாவது, உயிரோடு கூடிய உறுப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட இரும்பு இருக்கின்றது.

இரத்தத்தில் ஹெமக்ளோபின் எவ்வளவு நிரம்ப இருக்கிறதோ, அவ்வளவு தேகத்திற்குப் போஷணையுண்டு. வெள்ளைத்தகடுகள் நோய்க்கிருமிகள் தேகத்தில் புகவொட்டாமல் தடுத்து, அவைகளைக் கொன்று விழுங்கிவிடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, இரத்தமானது, தேகத்திற்குப் பிராணாதாரமான திரவபதார்த்தம். இரத்தம் எவ்வளவு கொழுப்பாய் இருக்கிறதோ, அவ்வளவும் தேகத்திற்கும் பலம். இரத்தம் கம்மியாயிருந்தால், பலஹீனம், வெண்மைநிறம் முதலிய அநேக வித வியாதிகள் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, இரும்பு நிறைந்துள்ள ஆகாரத்தை அதிகமாகச் சாப்பிடவேண்டும்.

ஹிருதயம், நுரையீரல்கள், இரத்தக்குழாய்கள் இவைகளைத்தவிர, மார்புக்கூட்டில் காற்றுக்குழாயும், அன்னவாஹினியும் இருக்கின்றன. காற்றுக்குழாயானது, மார்பின் மத்திய பாகத்தில் ப்ரான்கஸ் என்னும் பெரிய பிரிவுகளாகப் பிரிகின்றன. இவை அநேக பிரிவுகளாகப் பிரிந்து, இந்தக் கிளைகளாலேயேயாகிய இரண்டு நுரையீரல்களுடன் கலக்கின்றன. இந்தக் கிளைகள் ஒரு மரத்தின் கிளைகள் இலைகளில் வந்து முடிகிறமாதிரியிருக்கும். தொண்டையைக்குறித்த அத்தியாயத்தில் சுவாஸக்குழாய் இரண்டு பிரான்கையாகப் பிரிந்து, இந்த ப்ரான்கையின் அளவற்ற கிளைகள் நுரையீரற்குள் செல்வதை படத்தில் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அன்னவாஹினியானது இருதயம் நுரையீரல்கள் இவற்றின் கீழே, மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் நடுவே அவற்றைப் பிரிக்கும் டயபிராத்தில் ஒரு சந்தின் மூலமாக வயிற்றுக்கூண்டிற்குள் சென்று இரைப்பையில் கலக்கிறது.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

பாதங்களைப் பாதுகாப்பதற்கு விதிகள்.

1. பாதங்களைத் தினம் ஸோப்பும் வெந்நீரும் கொண்டு கழுவு.

2. பாதங்களைச் செவ்வையாய்த் துடைத்து உலரச்செய். முக்கியமாய்க் கட்டை விரல்களுக்கு மத்தியில் தேய்க்காமல் அழுக்கித் துடைக்கவேண்டும்.

3. நன்றாய் உலர்ந்த பிறகு, தேவையானபோதெல்லாம் லானோலின் தடவித் தேய். இது சர்மத்தை மிருதுவாகச் செய்து, வறட்சியில்லாமலும், வரிகளில்லாமலும் செய்யும். ஆனால், அது பாதங்களை மெலியும்படிச் செய்யாது. பாதங்கள் அதிக மிருதுவாகப் போகும்பக்ஷத்தில், தினம் ஒருவேளை 'ஸ்பிரிட்' தடவித் தேய்.

4. எப்போதும் பாதங்களை வெப்பமாகவே வைத்திரு. மாரிகாலத்தில் கம்பள மேஜோட்டையாவது, அல்லது வரியுள்ள ஜோட்டையாவது உபயோகி. வெய்யற்காலத்தில் வெளுப்பான பஞ்சு மேஜோட்டை உபயோகி. தினம் சுத்தமான ஒரு ஜதை மேஜோடை உபயோகி. வெந்நீர் புட்டிகளை உபயோகப்படுத்துவதைவிட படுக்கை மேஜோட்டை உபயோகப்படுத்து.

5. நன்றாய்ப் பொருந்தும்படியான ஜோடுகளை உபயோகி. அவை இறுக்க இராமலிருக்கும்படி யார். புது ஜோடுகளை முதனுள் அரைமணிநேரம் போட்டுக்கொண்டு, தினம் ஒவ்வொரு மணி நேரம் அதிகப்படுத்திக்கொள்.

6. கட்டை விரல்களின் நகங்களை நல்ல வெளிச்சத்தில் அற. பாதங்களைச் செவ்வையாய் அலம்பிய பிறகுதான் செய்யவேண்டும். கட்டை விரலின் நகங்களை நேரே குறுக்காக அறுக்கவேண்டும்.

7. காரன் அல்லது கலூலஸ் (கட்டை விரலின் நடுவில் வரும் சதை வளர்ச்சிகள்) எதாகிலும் இருந்தால் அதை அறுக்காதே.

8. உருண்டை வடிவமாயுள்ள மேஜோடுக்கட்டுகளை உபயோகிக்காதே. அல்லது முழங்கால்களைக் குறுக்கிட்டுக் கொண்டு உட்காராதே.

9. பாதங்களின்மேல் வலுவான விஷங்கொல்லி மருந்துகளை உபயோகிக்காதே. முக்கியமாய் லைசால், டின்க்டர் ஆப் ஐயோடீன், கார்போலிக் கலப்பு மருந்து முதலியவற்றை உபயோகியாதே.

10. பார்வைக்குச் சுவல்ப காயமாயிருந்தாலும், உடனே முதல் உதவி சிகிச்சை செய்.

11. வெடிப்பு அல்லது பாதத்தில் அழற்சி எதாகிலும் இருந்தால், உடனே டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசனை செய்.—தி ஜெனரல் ப்ராக்டிஷனர்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

கன்னடர்களின் ஆகாரம்.—ஏழைகளின் ஆகாரம் போஷணையுள்ளதாயும் மலிவாயும் இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. கேழ்வரகு ஆகாரத்திற்கு எடுத்த தானியம். அது குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கக் கூடியது. அதில் நியூன், தவிடு முதலிய சுலபமாய் ஜீரணமாகக்கூடிய ப்ரோடீன்கள் இருக்கின்றன. கேழ்வரகை ஊறவைத்து, அதிலிருந்து தோசை அல்லது ரொட்டி சுட்டால், அந்த ரொட்டி சுலபத்தில் ஜீரணமாகக்கூடியதாயும், ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்ததாயும் இருக்கிறது. கன்னடர்களின் ஆகாரத்தில் மிளகாய், புளி அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுகிறதில்லை. * *—வி. எம். ராவ், என். டி., டி. பி. எச்.—தி இண்டியன் ...

ஐயோ! ஐயோ!!

நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனான ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலபமாய் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

இன்புளூயன்ஸா, பிளூரிஸி, : : :
: : : கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு

இவைகளிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு

கொடிய சுவாஸாசய ரோகங்களிலிருந்து தேறி வருவதற்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் சமன சக்தியும், அழற்சியை அடக்கும் சக்தியும், பொதுவாக அதற்குள்ள உத்தீபன சக்தியும் எடுத்தவைகளாக இருக்கின்றன. சுவாஸாசயங்களிலாவது, ஜீரணக் கருவிகளிலாவது எஞ்சியிருக்கும் ஜலதோஷத்தை அது நிவர்த்தி செய்யும். ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அது சக்தியை உண்டு பண்ணி, ஆகாரத்தைச் சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தையுண்டு பண்ணிக்கொள்ளவும் அது உதவியாக இருக்கிறது.

ஒருவித தோஷமுமில்லாத இந்த எமல்ஷனானது வாய்க்கு இன்பமாகவும், உவட்டல் சுபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக ஸாலேலால், அஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளைக் கொடுப்பதற்கு இது தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது.

உள்ளுக்குக்கொடுப்பதற்காகவென்றுஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது.

இதுதான் முதன் முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

பல வருஷ காலம் பரீக்ஷை செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

மெர்க்கன்டைல் பில்டிங், லால் பஜார், கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras